

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2026 г.
протокол № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДЮТУР
ИИ /Иванов Р.Ж./

Приказ № 01-09/91
«31» августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Скалолазание»
(наименование программы)

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года: 288ч. (1 год – 144ч.; 2 год – 144ч.)
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 55550

Разработчики:
Белоусова О.В.,
заведующий методическим отделом,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.
Смирнов Д.А.,
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории.

г. Армавир, 2026

Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.	Пояснительная записка	4
1.1	Направленность программы	4
1.2	Актуальность, новизна, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	4
1.3	Отличительные особенности программы	5
1.4	Адресат программы	5
1.5	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	6
1.6	Цели и задачи программы	7
1.7	Режим занятий	8
1.8	Форма обучения	8
1.9	Особенности организации образовательного процесса	9
1.10	Содержание программы	10
1.10.1	Учебный план 1 год обучения	10
1.10.2	Учебный план 2 год обучения	11
1.11	Содержание учебно-тематического плана	12
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	21
	Раздел 2. Воспитательная работа	
2.1	Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	23
2.2	Формы и методы воспитания	24
2.3	Условия воспитания, анализ результатов	24
2.4	Календарный план воспитательной работы	25
	Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
3.1	Календарный учебный график	26
3.2	Условия реализации программы	26
3.3	Материально-техническое обеспечение	28
3.4	Кадровое обеспечение	29
3.5	Учебно-методическое обеспечение	29
3.6	Иные условия реализации программы	30
3.7	Формы контроля и виды аттестации	31
3.8	Методическое обеспечение программы	31
3.9	Оценочные материалы	32
3.10	Список литературы	34
	Раздел 3. Методическое сопровождение	
	Приложение 1	37
	Приложение 2	45
	Приложение 3	46
	Приложение 4	57

Нормативно-правовые основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30.11.2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта "Образование", утвержденный 24 декабря 2018 года;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
9. Стратегия "Цифровая трансформация образования 15.07.2021 г. и Распоряжение Правительств РФ от 02.12.21 г. № 3427-р Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
12. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018 г., регистрационный № 25016).
13. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28.04.2017 г.
14. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2019 г.)
15. Устав МБУДО ЦДЮТУР принят общим собранием трудового коллектива, 10 сентября 2015 г., утверждён приказом управления образования администрации муниципального образования город Армавир от 6 октября 2015 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному и искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазание – не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий, сочетающий в себе физическую нагрузку и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

1.1. Направленность программы

Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности, модифицированной. Программа модифицирована в соответствии с Законом РФ «Об образовании». Модифицирована на основе авторской программы, утвержденной Министерством образования Республики Коми в 2009 году, Бабела А.В., педагога дополнительного образования отдела туризма Государственного автономного учреждения Республики Коми дополнительного образования детей «Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма» - «Скалолазание».

1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Поскольку скалолазание, как вид спорта, возникло из альпинизма, горного туризма, то оно уже несет в себе признаки туристской деятельности, а совместно с краеведением осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. **Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и Краснодарском крае, включение скалолазания в перечень Олимпийский видов спорта.

Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделами «Основы краеведения», «Основы топографии» в результате освоения которого обучающиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки по ориентированию на местности, приобщаются к здоровому образу жизни, знания по краеведению.

Программа направлена на **социально-экономическое развитие** МО г. Армавир, так как предполагает:

- формирование у обучающихся чувства патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимное уважение;
- самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- развитие у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и трудолюбие, ответственное отношение к профессиональной, добровольческой (волонтерской) деятельности, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.
- формирование социально – активной, самостоятельной, ответственной личности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя индивидуальность учащегося;
- формирование экологической культуры устойчивой мотивацию к занятию туризмом, здоровому образу жизни, содержательному и увлекательному досугу.

1.3. Отличительная особенность

Отличительной особенностью программы от уже существующих программ является то, что она относится к туристско-краеведческой направленности, в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Краснодарского края.

Так же отличительной чертой является модульное построение содержания программы. Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» состоит из пяти последующих модулей: модуль 1 «Теоретическая и начальная практическая подготовка», модуль 2 «Основы топографии», модуль 3 «Краеведение», модуль 4 «Общая и специальная физическая подготовка», модуль 5 «Техническая и тактическая подготовка».

1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 17 лет. Прием желающих заниматься по дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе «Скалолазание» проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в течение года, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, для талантливых (одаренных, мотивированных) детей. Поскольку обучение реализуется на бюджетной основе, то оно доступно детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количество детей в группе - 1 год обучения не менее 12 человек, 2 год обучения не менее 10 человек, группы разновозрастные.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Традиционно в отечественной психологии выделяют три возрастных периода школьного возраста: младший школьный возраст, подростковый и ранний юношеский.

Младший школьный возраст (*7-11 лет*). В этом возрасте переход от игровой деятельности к учебной является определяющим и составляет так называемый «кризис 7 лет». Учащиеся попадают в ситуацию, когда возникает необходимость следования установленным образовательным учреждением правилам и нормам. Именно в этот период формируется и новое для детей психическое новообразование – умение управлять восприятием, вниманием и памятью. Формируется абстрактно-понятийное мышление. Игра остаётся – и, безусловно, важна, особенно в начале возрастного периода, но отходит на второй план и приобретает вспомогательный характер.

Подростковый и юношеский возраст иногда объединяют в отроческий период (*11- 17 лет*). Тем самым подчёркивается, что формирующееся у подростка (*11-14 лет*) в качестве мотива, у юноши (*14-17 лет*) становится задачей, предназначенной к выполнению. Подросток желает самостоятельности и самоопределения в социуме, а юноша учится добиваться желаемого. Именно в этом возрасте дети ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого. И в этом смысле к педагогу предъявляются весьма высокие требования: ему необходимо не только быть сильной, творческой и самобытной личностью, но и уметь научить подростка добиваться высоких личных результатов.

Программа рассчитана на обучение детей и подростков с различными образовательными потребностями. Предусмотрено обучение по индивидуальному образовательному маршруту. (приложение 4).

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, помимо развития физических способностей, приобретут опыт положительного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Участие в программе поможет им отвлечься от печальных событий, обид, снять нервное напряжение, обрести радостное, приподнятое настроение в процессе творческой работы.

Талантливые (одаренные, мотивированные) дети получают возможность удовлетворить свои творческие потребности и возможность самореализации.

1.5. Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации

По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 288 часа (1 год обучения – 144 ч., 2 год обучения – 144 ч.).

Срок реализации программы – 2 года.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием, освоение базовых знаний, умений и навыков по скалолазанию. Программа направлена на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятия скалолазанием, формирование познавательного интереса к изучению родного края, расширение и углубление знаний о родном крае, овладение туристическими умениями и навыками выживания в условиях, приближенных к экстремальным.

Цель первого года обучения: содействие получению юным скалолазом знаний по развитию скалолазания в России, правил поведения и техники безопасности на занятиях, снаряжение скалолаза, техник лазания, техник страховок, повышение уровня общей физической подготовки.

Цель второго года обучения: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, получение знаний по особенностям скалолазания, изучение новых технических движений, способов передвижения по скальному рельефу, средств и методов развития гибкости.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

Образовательные:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка юных скалолазов к соревнованиям краевого уровня;
- научить использовать полученные знания на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов и естественных рельефов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием.

Развивающие:

- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие;
- развить способности самостоятельно планировать и осуществлять свои действия, выбирать способ решения задач;
- развить навыки саморегулирования;
- развить навыки самостоятельного получения новых знаний;
- выполнение контрольных нормативов;
- развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее

профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов;
- воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории, выполнение разрядных требований юношеского разряда.

В качестве итогов реализации данной программы является овладение знаниями, умениями и навыками в соответствии с программным материалом, успешную сдачу контрольных нормативов.

1.7. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия в объединениях проводятся не реже одного раза в неделю, могут проводиться без перерыва. Распределение по месяцам, начало, и окончание занятий определяется в зависимости от содержания, сезона и условий работы в соответствии с утвержденным планом-графиком (календарным планом).

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

1.8. Формы обучения

Формы обучения – очная, дистанционная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах, для практических занятий.

Основными направлениями организации деятельности объединения является:

- спортивно-оздоровительное;
- массовый спорт.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

- проведение открытых уроков;
- общая и специальная физическая и техническая подготовка;
- походы;
- медицинский контроль.

Допускается изучение отдельных тем с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Форма организации занятий при необходимости применения дистанционного обучения: - занятия проводятся в форме рассылки теоретического материала (слайды, иллюстрации, текст к занятию, видеозаписи педагога с подробными объяснениями,) и задание для выполнения практической части занятия средствами мессенджера Сферум, МАХ, электронной почты. При этом используются следующие формы учебных занятий: онлайн тестирования; видеоконференции; онлайн обсуждения; участие в онлайн конкурсах; выполнение практических заданий.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на разновозрастные группы обучающихся, для соблюдения техники безопасности при проведении практических занятий на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов группа делится на подгруппы не более 6-8 человек. Занятия кружка носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проходит в форме лекций и бесед. Программа предназначена для ознакомления обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке обучающихся. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором детско-юношескому туризму или инструктором по скалолазанию. Основная часть занятий проводится на тренажере, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных занятий на местности, тренажере.

1.10. Содержание программы.

1.10.1. Учебный план

1 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 1):

Таблица 1.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.					
1.1	Введение. Краткий обзор развития скалолазания в России.	3	3		беседа
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	15	15		педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	3	3		беседа, педагогическое наблюдение,
Всего по модулю		24	24		
Модуль 2. Основы топографии.					
2.1	Топографическая карта. Условные топографические знаки.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
2.2	Компас, его устройство. Ориентирование по компасу, азимуту, карты.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
2.3	Ориентирование на местности. Способы отметки на контрольных пунктах.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		9	9		
Модуль 3. Основы краеведения.					
3.1	Родословие. Земляки.	3	3		беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.2	Природное население.	3	3		беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		6	6		
Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка.					
4.1	Общая физическая подготовка.	18		18	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Специальная физическая подготовка.	12		12	педагогическое наблюдение, диагностика
4.3	Выполнение контрольных нормативов.	6		6	диагностика
Всего по модулю		36		36	
Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка.					

5.1	Техническая подготовка. Техники страховки. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания.	15		15	педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Тактическая подготовка.	16		16	педагогическое наблюдение, диагностика
5.3	Участие в соревнованиях.	38		38	диагностика
Всего по модулю		69		69	
Итого по программе		144	39	105	

1.10.2. Учебный план 2 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 2):

Таблица 2.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор. занятия	Практ. занятия	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.					
1.1	История развития скалолазания. Скалолазания в мире, России, Краснодарском крае.	3	3		беседа
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	15	15		педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		18	18		
Модуль 2. Основы топографии.					
2.1	Ориентирование на местности.	6		6	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.2	Техническая и тактическая подготовка ориентировщика.	6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		12	3	9	
Модуль 3. Краеведение.		6	3	3	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка.					
4.1	Общая физическая подготовка	18		18	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Специальная физическая подготовка	16		16	педагогическое наблюдение, диагностика
4.3	Выполнение контрольных нормативов	6		6	диагностика
Всего по модулю		40		40	
Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка (муниципальное задание).					
5.1	Техническая подготовка	16		16	педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Тактическая подготовка	16		16	педагогическое

					наблюдение, диагностика
5.3	Участие в соревнованиях	36		36	диагностика
Всего по модулю		68		68	
Итого по программе		144	24	120	

1.11. Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения:

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.

1.1. Введение. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теоретические занятия: Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в регионе, городе.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теоретические занятия: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

1.3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Особенности подбора страховочной системы.

1.4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.

Теоретические занятия: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические

основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Модуль 2. Основы топографии.

2.1. Топографическая карта. Условные топографические знаки.

Теоретические занятия: План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты по карте (абсолютная высота). Простейшие приемы зарисовки (с элементами съемки) местности в туристском походе.

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах.

Чтение рельефа по карте. Определение высоты по карте (абсолютная высота).

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаика) по образцу. Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

1.2. Компас и его устройство. Ориентирование по компасу, азимуту, карте.

Теоретические занятия: Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов по их назначению. Азимут. Обязанности штурмана группы. Ориентирование компаса. Азимут (0° , 90° , 270° , 0°). Магнитный азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом.

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местное Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов (0° , 90° , 270° , 0°) по карте и компасу, транспортиру. Определение азимутов (0° , 90° , 270° , 0°) на контрольном пункте, в парке, лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0° , 90° , 270° , 0°). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

Формирование умений и навыков работы с картой компасом. Измерение расстояний. Чтение карты. Формирование умений и навыков движения по карте и при помощи компаса на местности.

2.3. Ориентирование на местности. Способы отметки на контрольных пунктах (КП).

Теоретические занятия: Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы. Штурм туристской группы.

Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой: карандашные, прокол иголкой. Привязка КП к линейным ориентирам и контурам растительности. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Отметка на маркированной трассе. Карточка участника, необходимость ее сохранности, действия при ее потере. Формирование скоростных качеств отметки на КП.

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу в парке, лесном массиве. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Границ полигонов. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

Игра-соревнование «Отметься на КП» на пересеченной местности (парк, овраг). Отметка КП в карте при прохождении маркированной трассы.

Модуль 3. Основы краеведения.

3.1. Родословие. Земляки.

Теоретические занятия: Профессии членов семьи воспитанников. Профессии и сфера профессиональной деятельности бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная). Изучение истории Центра, истории своего района (города). Интересные люди города, охраняющие и сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди города, ветераны войн и труда. Краеведческие должности: историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф.

Составление совместно с родителями генеалогического профессионального дерева своей семьи. Рисование на тему «Профессия папы (мамы)». Составление совместно с родителями рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

Встреча с интересными людьми города (района), чьи профессии связаны с охраной и сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры. Выяснение особенностей и специфики деятельности людей тех профессий, которые связаны с изучением и преобразованием родного края.

3.2. Природное население.

Теоретические занятия: Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Оказание помощи братьям меньшим (изготовление скворечников, кормушек). Правила поведения в природе и наблюдения за ней во время экскурсии к реке. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т.д.

Ведение дневников наблюдений впечатлений) за природой. Рисование на темы: «Зимний лес», «Река»; аппликации и т. П. Рисунки о том, что увидели на

туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок и защита работ их авторами.

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о поведении и местах обитания редких растений и животных родного края). Развешивание скворечников и кормушек. Сбор лекарственных растений по маршруту группы.

Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание

4.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статистические хваты.

4.3. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия:

Таблица 3.

норматив	балл		
	3	4	5
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171- 1141-	1172- 1281м 1141- 1241
Прыжок в длину с места (см)	(м)140 (д)140	185-141 170-141	186 и б. 171 и б.
Подтягивание на	2	6-8	10

перекладине (м)			
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10
Поднос ног к перекладине	(м)2	3	4
	(д)1	2	3

Минимальная сумма баллов – 15

Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка.

5.1. Техническая подготовка. Техники страховки. Краткая характеристика и различные техники лазания.

Практические занятия: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника работы рук: Скрестные движения рук, смена рук, хваты руками: закрытый хват, открытый хват, подхват, откидка.

Техника работы ног: Изучение приемов «Разножка», «Лягушка», «Распор».

Виды страховки, техника безопасности при организации страховки. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Обучение узла булинь для лазания с верхней страховки, обучение страховки с верхней веревкой, обучение само страховки (правильное падение).

Виды и правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

5.2. Тактическая подготовка.

Практические занятия: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Способы передвижения по скальному рельефу: Передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание по скалам.

5.3. Участие в соревнованиях.

Практические занятия: Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год - 4.

Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения. На втором году – муниципального и регионального уровней.

2 год обучения:

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.

1.1. История развития скалолазания. Скалолазания в мире, России, Краснодарском крае.

Теоретические занятия: Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Присвоение разрядов и званий в скалолазании. Мировые тенденции развития скалолазания. Анализ выступлений сильнейших спортсменов Центра.

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в регионе, городе.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теоретические занятия: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки. Зачет.

Модуль 2. Основы ориентирования.

2.1. Ориентирование на местности.

Практические занятия: Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного контрольного пункта на дистанции.

2.2. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия: Понятие о технике ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Классификация условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний на карте и на местности. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Чтение горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Практические занятия: Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.

Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Снятие азимута. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Создание простейших планов и схем (школьного двора, участка местности).

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления. Упражнения и тесты на отработку чтения рельефа местности, выбора путей движения в зависимости от растительности и рельефа местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Специфика ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Выбор «нитки» движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Модуль 3. Краеведения.

Теоретические занятия: Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, района и края. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города, района и края. Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники.

Практические занятия: Посещение экскурсионных объектов города, района и края, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, кросс-походе. Посещение природных объектов, краеведческих музеев города и края.

Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: *Мышцы рук:* сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейке или карманах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.

Мышцы ног: приседание, приседание на одну ногу, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса: подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов, подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые), поднятие ног до угла 45 градусов (лежа на спине), поднимание туловища (лежа на спине).

Мышцы спины: одновременное поднимание рук и ног, лежа на спине, подъем верхней части туловища из положения лежа.

Сила пальцев рук: сгибание и разгибание рук в висе на фингерборде, висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.

Развитие быстроты

Бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, многоскоки на двух ногах, прыжки на скакалке, специальные упражнения на шведской стенке

Развитие выносливости

Бег на длинные дистанции, ходьба.

Развитие гибкости

Специальные упражнения на растягивания: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, упражнения с партнером, упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, веревками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Развитие ловкости и координации

Специальные упражнения на равновесие из различных комплексов йоги («Палочник», «Равновесие», «Порыв ветра»), при лазании боулдеринговых проблем, упражнения в игровой форме.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия: Скоростная сила. Лазание вверх на скорость по легким трассам, лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты (упражнения «Свеча», хлопанье по стене или зацепке, мобилизация на всем протяжении перехвата, отталкивание ногами, раскачивание вверх-вниз, максимальное использование нижней руки, прыжок «внутрь», прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой, гипервентиляция, расчет мертвой точки).

Силовая выносливость. Отработка длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов, лазания трасс более 15 перехватов, лазания на выносливость на время (5-10 минут).

Скоростно-силовая выносливость. Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические хваты: вис на перекладине на двух согнутых руках, вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

4.3. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия:

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Таблица 4.

Баллы	Бег 30м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Челночный бег 3х10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	7,2

Минимальная сумма баллов – 20 для мальчиков, и 10 для девочек.

Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка.

5.1. Техническая подготовка.

Практические занятия: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника работы рук: Скрестные движения рук, смена рук, хваты руками: закрытый хват, открытый хват, подхват, откидка.

Техника работы ног: Изучение приемов «Разножка», «Лягушка», «Распор».

5.2. Тактическая подготовка.

Практические занятия: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Способы передвижения по скальному рельефу: Передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание по скалам.

5.3 Участие в соревнованиях.

Практические занятия: Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год - 4.

Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения. На втором году – регионального и муниципального уровней.

1.12. Планируемые результаты обучения и способы их проверки

Механизмы оценки результатов деятельности обучающихся:

1. Каждый учебно-тренировочный выход, практическое занятие завершается подведением итогов, разбором.

2. В конце изучения каждого раздела проводится итоговая работа в виде соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

К концу 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- обзор развития скалолазания в России;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- особенности гигиены, режима дня;
- снаряжение, требования к одежде и обуви скалолаза;
- техники лазания и страховки;
- способы развития основных физических качеств;
- способы развития выносливости.

уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- передвигаться на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов различными способами;
- выполнять технику лазания, используя руки и ноги различными способами;
- осуществлять страховку различными способами.

К концу 2 года обучения обучающиеся должны знать:

- обзор развития скалолазания в Краснодарском крае;
- виды и правила соревнований в скалолазании;
- базовую терминологию;
- особенности закаливания, режима дня скалолаза;
- особенности выполнения отдельных судейских обязанностей;
- новые средства, методы и формы развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- новые техники движения, приемы, способы передвижения по скальному рельефу и усовершенствуют технику страховки и самостраховки;
- начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по скалолазанию.

уметь:

- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- использовать усовершенствованные технические действия с руками и ногами;
- использовать различные способы передвижения на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов, скальном рельефе;
- находить ошибки при выполнении упражнений;
- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
- проводить строевые и порядковые упражнения.

По окончании полного курса обучения воспитанники:

овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основами техниками в скалолазании.

приобретут:

- опыт самореализации; соревновательный опыт в различных видах соревнований;
- теоретические основы подготовки юного скалолаза;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других.

будет сформирована:

- познавательная мотивация и установка на продолжение образования.

Раздел 2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

2.1 Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целями воспитательной деятельности является:

- формирование у обучающихся чувства патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимное уважение;
- бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации;
- развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и трудолюбие, ответственное отношение к профессиональной, добровольческой (волонтерской) деятельности, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

Задачи воспитательной деятельности является:

- усвоении обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют **целевые ориентиры воспитания** как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Основными целевыми ориентирами воспитания туристско-краеведческой направленности являются:

- ценностного отношения к региональной и местной культуре;
- уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- культуры общения, взаимопомощи, эстетической культуры;
- трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;

- стремления и умения применять научные знания в природной среде;
- личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
- стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России

2.2 Формы и методы воспитания.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Проведение части **практических занятий** предусмотрено в местах представляющие культурную и историческую ценность наследия МО г. Армавир.

При проектировании содержательной части раздела о воспитании педагог самостоятельно выбирает формы организации учебно-воспитательного процесса и методы воспитания, исходя из особенностей содержания и специфики методик реализации разрабатываемой им конкретной программы. При этом педагог учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

В процессе воспитания педагогу обязательно отмечать успехи детей, при этом обеспечивать понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России.

2.3 Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы туристско-краеведческой направленности: формирование героико-патриотических позиций; формирование интереса к познанию отечества,

готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; формирование установок на здоровый образ жизни. Поэтому основными условиями организации деятельности обучающихся являются беседы, проведение экскурсий, соревнований в местах имеющих культурное и историческое значение в истории России и МО г. Армавир.

2.4 Календарный план воспитательной работы.

Таблица 5.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	Спорт в годы Великой Отечественной Войны	Октябрь	беседа
2.	Топографическая карта местности, бои в районе п. Фордштадт	Октябрь	соревнования
3.	Линия обороны от немецко-фашистских захватчиков	Январь	экскурсия
4.	Экскурсия, посещение памятников Великой Отечественной Войны, ДОТ им. Плехуна, мемориал 6680	Январь, май	экскурсия

Раздел 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий учебные периоды, количество учебных недель. Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной программе и составляется на учебный год для каждой учебной группы педагогом дополнительного образования самостоятельно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий различного уровня.

Учебный год начинается 15 сентября.

Количество учебных недель – 36.

Сроки соревнований: согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Календарный учебный график представлен в таблице 5:

Таблица 6.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Уровень спортивного мастерства зависит от согласованности трех видов деятельности организма – нервной, мышечной и двигательной. Согласованность в конечном счете определяет уровень автоматизма основного соревновательного движения с максимальными показателями его мощности. Первоначальное утомление наступает в нервной системе, которая является управляющей для всех систем организма.

Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в спортивном скалолазании служит рациональное планирование физической нагрузки в тренировочном, соревновательном циклах и в период восстановления.

В процессе тренировок одной из главных задач является укрепление мышц брюшного пресса, спины, пальцев рук. Именно на них приходится во время соревновательного движения колоссальные нагрузки вращающихся моментов сил, что становится причиной их болей. Перед соревнованиями или выполнением тренировочных упражнений, сходных с соревновательными, обязательна предварительная нагрузка на мышцы туловища. Это позволит сохранить спортивное долголетие и здоровье спортсмена. Для достижения успехов в скалолазании важнейшая задача заключается в создании для организма

эффективной физической нагрузки в процессе тренировки для роста взрывной силы.

Перед специализированными занятиями скалолазанием обязательно следует обеспечить общую физическую подготовку организма на начальном этапе и лишь потом переходить к тренировке с нагрузками на преодоление возрастающей силы.

Количество занятий в неделю – вопрос индивидуальный и решается исходя из уровня общей физической подготовки, но прирост силы будет обеспечиваться не менее чем трехразовой тренировкой. Развитие взрывной силы будет наблюдаться не ранее чем через 5 месяцев.

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программами, установленными для обучающихся;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- учебно-тренировочные занятия в рамках учебно-тренировочных спортивных сборов и лагерей;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

Основные методы обучения:

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменение нагрузки за одно задание или тренировку);

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Общепедагогические методы:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы);

Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

3.3. Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет и спортзал;
- Личное специальное снаряжение (системы страховочные, карабины, и т.п.).
- Групповое специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, спусковые устройства и т.п.).
- Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).
- Компаса.
- Медицинская и техническая аптечки.
- Карты (спортивные, топографические, физические).
- Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).
- Учебные плакаты.
- Секундомеры.
- Ноутбук.
- Мультимедийный проектор.
- Программное обеспечение.

3.4. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог дополнительного образования:

1. Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2. Педагог дополнительного образования должен иметь практический опыт участия в соревнованиях по скалолазанию.

3.5. Учебно-методическое обеспечение

Таблица 7.

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение,	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические</u>	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	материалы: Журналы, картинки, карточки	
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: ковёр Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: гимнастические маты, скамейки, мячи м/б Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования)	обсуждение, обобщение знаний и умений

1. Рекомендации по проведению практических работ:

- Теоретические и практические занятия в помещении, практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте или пригороде до 4-х часов (без оформления маршрутной документации);
- Однодневный поход, загородная экскурсия – 8 часов;
- Многодневные походы – за каждый первый день 8 часов, за каждый последующий 12 часов, но не более 35 часов в неделю;
- Участие в категорийных и степенных походах обучающимися объединения;

- Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальной особенностей занимающихся;

Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех лет подготовки. Соблюдение принципов постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов.

3.7. Иные условия реализации программы

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий и занятий по индивидуальным планам.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием у педагога дополнительного образования и администрации соответствующего информационно-программного обеспечения.

3.8. Формы и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №4 «Контрольные нормативы по ОФП»).

2. Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Тематический контроль проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение

контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

Оценочные материалы (таблицы для выполнения контрольных нормативов) расположены в разделе «Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы».

3.9 Методическое обеспечение программы

Методы обучения

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно- иллюстрационный (показ наглядных пособий);
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка);
- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);
- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики).

3.10 Оценочные материалы

Определение уровня освоения программы выполняется поэтапно.

Первоначальным показателем является оценка теоретических знаний по каждому разделу. Оценка производится с помощью «Ключа к тестовым заданиям». Максимальное количество баллов по разделу соответствует 100% теоретических знаний, которые, в свою очередь, соответствуют определенному для каждого раздела и года обучения проценту освоения программы.

Следующим критерием успешности освоения программы является выполнение практической части, реализуемое на туристско-спортивных мероприятиях. Первым показателем, дающим повышающий коэффициент к результату тестирования, является участие в соревнованиях (конкурсах) по соответствующему разделу. Исключение составляет блок «Общая и специальная физическая подготовка»: поскольку по его разделам программой не предусмотрены соревнования. В нем повышающими коэффициентами является выполнение физических нормативов. Повышающий коэффициент по этому разделу подбирается вручную, в зависимости от уровня физической подготовленности.

Максимальная величина повышающего коэффициента за участие в туристско-спортивных мероприятиях соответствует 100% вовлеченности учащегося в запланированные и фактически реализованные педагогом (учебным учреждением) и предусмотренные программой мероприятия. В случае если учащиеся приняли участие в меньшем количестве соревнований (конкурсов), повышающий коэффициент пропорционально меняет величину в сторону уменьшения.

Следующим показателем успешности освоения содержания программы являются достижения учащихся. Приоритет отдается выполнению разрядов, предусмотренных программой (с учетом возраста учащихся - юношеских). По блокам разделов, по которым нет либо не предусмотрено выполнение разрядных норм («Краеведение», «Основы гигиены и оказания первой помощи») данный повышающий коэффициент отсутствует.

Индивидуальные величины результатов тестирования и повышающих коэффициентов заносятся в Протокол результатов группового годичного мониторинга освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм».

После этого производится подсчет процента освоения данного раздела каждым учащимся: результаты тестирования поочередно умножаются на повышающие коэффициенты результатов практической деятельности.

Определив процент освоения каждого раздела, переходим к определению уровня освоения программы в целом: суммируем все результаты блоков. Полученный результат соответствует следующим оценкам:

- 100-85% - высокий уровень, «отлично»; -84-70% - «хорошо»;
- 69-50% - «удовлетворительно»;
- менее 50% - «не удовлетворительно».

Средний процент по группе определяется суммированием всех результатов и делением на количество учащихся. Результаты каждого диагностического среза заносятся в итоговый протокол результатов годового мониторинга освоения дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм». Вводный курс», дающей возможность отследить динамику каждого учащегося и всей группы в течение учебного года.

Полученные данные позволяют производить диагностику процесса обучения, вносить корректировки в образовательный процесс и прогнозировать его развитие.

3.10. Список литературы.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978г.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977г.
4. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981г.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.
6. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
7. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
8. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985г.
10. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
11. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
12. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. Байковского Ю.В. - М.: ФСР, 2006г.
13. Спортивное скалолазание [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.rusclimbing.ru>.

Список литературы для педагогов:

1. Алекс Хоннольд Один на стене, 2004.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978г.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977г.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
7. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981г.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.

9. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
10. Дон МакГрат и Джефф Элисон Вертикальное сознание: психологический подход для наилучшего скалолазания, 2000.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
- «
12. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
13. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985г.
14. Крис Окслейд: Скалолазание, Мнемозина, 2009.
15. Кризи М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я. / Малькольм Кризи. – М. Эксмо, 2013.
16. Линн Хилл Скалолазание – моя свобода: моя жизнь в вертикальном мире, 2003.
17. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
18. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
19. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
20. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 2002.
22. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987г.
23. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие для институт физкультуры. – Киев: Высшая школа, 1984г.
24. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
25. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003.
26. Психология и современный спорт. Сост. Л.В.Родионов, В.П.Худадов. – М.: ФиС, 1982г.
27. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1981г.
28. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2004.
29. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 2005.
30. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
31. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: ФиС, 1987г.

32. Филин В.П., Фомин В.А. основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980г.
33. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980г.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет-ресурсы:

1. «Боулдеринг – скалолазание для тех, кто боится высоты» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://lifehacker.ru/bouldering/>
2. «Виды и стили скалолазания» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://rock-town.ru/climbing-types/>
3. История развития скалолазания» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.mountain.ru/climber/information/2001/history_scal/history.shtml
4. «История скалолазания: от истоков до современности» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://climbingpro.ru/istoriya-skalolazaniya-ot-istokov-do-sovremennosti>
5. «Как подготавливают скалолазные трассы на искусственном рельефе» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie/kak-podgotavlivayut-skalolaznye-trassy-na-iskusstvennom-relefe/>
6. «Моделирование трасс и накрутка зацепов» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://skalainfo.com/modelirovanie-trass-i-nakrutka-zatsepov>
7. «Правила вида спорта «Скалолазание»» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71825620/>
8. «Правила соревнований по скалолазанию» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/skalolazanie>
9. «Скалолазание на скорость» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://climbingpro.ru/skalolazanie-na-skorost>
10. «Скалолазания как вид спорта: история и техники» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://zextrem.com/gory/alpinizm/skalolazanie.html>
11. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. Байковского Ю.В. - М.: ФСР, 2006г.
12. «Спортивное скалолазание» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.rusclimbing.ru>.
13. «Спортивное скалолазание» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курмашина. – М.: ФиС, 1981г.
15. «Узлы» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.e-reading.club/bookreader.php/3959/Balabanov_-_Uzly.html
16. «Что же такое боулдеринг.» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.ski.ru/az/blogs/post/chto-zhe-takoe-bouldering/>

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса: RMC23.ru, zoom.us, vk.com и др.

Приложение 1.

В качестве средств подготовки скалолаза используются:

- Избранные соревновательные упражнения (собственно соревновательные упражнения и тренировочные формы)
- Специально подготовительные упражнения (включая соревновательные элементы и сходные)
- Общеподготовительные упражнения (как приближенные по форме к специально подготовительным, так и существенно отличающимся)

Основные методы, которые используются в подготовке юных скалолазов: словесный, наглядный и практический. К словесным методам, применяемым на занятиях, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Наглядные методы, используемые на занятиях, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса подготовки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог. В практике также широко применяются вспомогательные средства демонстрации — учебные фильмы. Методы практических упражнений направлены как на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для скалолазания, так и на развитие двигательных качеств.

В процессе занятий упражнения используются в рамках следующих методов: непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы; интервальный — предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико- тактических приемов и ситуаций. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям скалолаза, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности скалолаза.

Упражнения, развивающие собственно силовые способности в общей физической подготовке:

Упражнения для развития силы мышц спины и рук.

Подтягивания:

Начинающим. Для тех, кто не умеет подтягиваться.

1. Обратные подтягивания. Упражнение может выполняться на перекладине, кольцах или петлях TRX. Возьмитесь за кольца параллельным хватом-ладони смотрят друг на друга. Лицо направлено вверх, опора на пятки, корпус прямой, таз подкручен внутрь. Сгибая руки в локтях, максимально подтяните корпус вверх, локти направлены назад и в пол, плавно вернитесь в исходное положение.

2. Негативные подтягивания. Залезть при помощи шведской стенки и, взявшись за турник обратным хватом, повиснуть в верхнем блоке, плавно, отсчитывая про себя 8 счетов, опуститься на прямые руки. Повторить.

3. Прыжковые подтягивания. Встать под турником, подняв руки в направлении перекладины.

Подпрыгнуть вверх и схватиться в прыжке за турник согнутыми в локтях руками. Плавно выпрямить руки, отпустить перекладину и повторить, вновь начав с прыжка. Постепенно прыгать все ниже и все больше усилий прикладывать руками, чтобы занять исходное положение.

4. Подтягивания с резиной сверху. Повесить на турник резиновый амортизатор. Взяться за перекладину, упираясь ногой в петлю амортизатора. Пользуясь помощью со стороны резинки, подтянуться вверх. Плавно вернуться в исходное положение и повторить.

Для детей, которые могут подтянуться 8-10 раз прямым хватом. Подтягивания во всевозможных вариациях.

1. Подтягивания обратным хватом. Повиснуть на перекладине, хват ладонями на себя. Взгляд вверх, чуть прогнуться в грудном отделе позвоночника. Подтянуться вверх, согнув руки так, чтобы подбородок поднялся чуть выше перекладины. Плавно вернуться в исходное положение и повторить. Регулярное выполнение этого упражнения является профилактикой травм плечевых суставов.

2. Подтягивания прямым хватом. Хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повиснуть на прямых руках, направив взгляд вверх. Сгибая руки в локтях, подтянуться вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Подконтрольно вернуться в исходное положение и повторить.

3. Подтягивания широким хватом. Повиснуть на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Сводя лопатки, подтянуться вверх и постараться коснуться турника верхней частью груди. Плавно вернуться в исходное положение и повторить.

4. Подтягивания разнохватом. Взяться за перекладину разнохватом — ладонь одной руки направлена на себя, а ладонь другой — от себя. Выпрямить руки, прогнуться в грудном отделе и направить взгляд на турник. Сгибая руки, подтянуться как можно выше. Вернуться в исходное положение и повторить. На каждом подходе менять расположение рук, чтобы создавать равномерную нагрузку на спину.

На следующем уровне можно переходить к следующему блоку упражнений.

Этот блок решает сразу несколько разных тренировочных задач, развивая не только силу и выносливость, но и сердечно-сосудистую систему, а также координацию.

1. Диагональные подтягивания. Повиснуть на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху. Подтянуться вверх, одновременно смещаясь влево так, чтобы подбородок поравнялся с кистью левой руки. Вернуться в исходное положение и повторить в другую сторону.

2. Круговые подтягивания. Повиснуть на перекладине, взявшись за нее широким хватом. Подтянуться к левой руке. Теперь, не опускаясь вниз, переместить тело вправо — к правой руке. Опуститься на прямые руки, вернувшись в исходное положение. Теперь выполнить упражнение в обратном порядке: сначала к правой руке, а затем уже к левой.

3. Подтягивания с 3 паузами. Взяться за перекладину обратным хватом на ширине плеч и повиснуть на прямых руках. Согнуть руки до прямого угла между плечами и предплечьями и задержаться в этом положении на 2 счета. Теперь подтянуться до конца и задержаться в верхней точке на 2 счета. Разогнуть руки до прямого угла между плечами и предплечьями и вновь зафиксировать это положение на 2 счета. Вернуться в исходное положение.

4. Подтягивания с уголком. Повиснуть на перекладине, взявшись за нее прямым хватом на ширине плеч. Поднять чуть согнутые в коленях ноги до параллели с полом — это исходное положение. Согнуть руки в локтях и подтянуться вверх, сохраняя положение ног. Плавно вернуться в исходное положение и повторить.

5. Бёрпи с подтягиваниями. Данное упражнение не только развивает ловкость, но и повышает выносливость. Встать под перекладиной, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам. Принять упор сидя, ладони в пол. Прыжком принять положение упора лежа. Сделать одно отжимание. Прыжком вернуться в упор сидя. Подпрыгнуть и, схватившись за перекладину, подтянуться. Выпрямить руки и мягко спрыгнуть на землю.

Упражнения для развития силы мышц ног

На первом этапе.

1. Перекаты нижние.

2. Перекаты верхние.

3. Выпады на месте назад. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать правой ногой широкий шаг назад, поставив её на полупальцы и коснуться коленом пола, сохраняя равновесие.

Вернуться в исходное положение. Следить за тем, чтобы угол в колене передней ноги был 90 градусов.

4. Выпад на месте с ногой на опоре. Встать спиной к шведской стенке, положить подъём левой ноги на перекладину на уровне колена. Угол в колене правой ноги 90. Сделать глубокое приседание, сохраняя равновесие и угол в колене, вернуться в исходное положение.

Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

5. Стульчик. Статическое упражнение для развития силы ног. Прислониться спиной к стене, сделать шаг от стены и присесть на воображаемый стул, ноги на ширине бёдер, угол в тазобедренных и коленных суставах 90 градусов. Спина полностью прижата к стене, руки вдоль корпуса. Оставаться в таком положении от 1-3 минут. Для усложнения можно держать прямые или скрещенные и согнутые в локтях руки перед собой. Делать подъёмы на полупальцы. Держать попеременно прямую ногу перед собой.

6. Зашагивания на тумбу. Поставить правую ногу на всю стопу на тумбу и, стараясь не отталкиваться левой ногой от пола, подняться вверх выпрямляя опорную правую. Сохраняя равновесие можно подступить левой ногой, либо не подступая, плавно опуститься вниз на левую ногу. Повторить 12-20 раз на каждую ногу. Сложность упражнения варьируется высотой опоры.

7. Подъём на полупальцы. Ноги вместе, выполнить подъём на высокие полупальцы с секундной фиксацией наверху и, сохраняя равновесие, вернуться в исходное положение. Повторить в быстром темпе от 25 – 30 раз.

8. Подъём на полупальцы на одной ноге. Стать на одной ноге, другая согнута в колене. Выполнить подъём на высокие полупальцы с секундной фиксацией наверху и, сохраняя равновесие, вернуться в исходное положение. Повторить в быстром темпе от 20 – 25 раз, на каждую ногу.

На втором этапе, для более подготовленных детей, можно использовать следующие упражнения:

1. Функциональный выпад в TRX. Встать спиной к TRX. Петли отрегулировать на высоте колена, положить подъём левой ноги в петлю. Угол в колене правой ноги 90. Сделать глубокое приседание, сохраняя равновесие и угол в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

2. Функциональный выпад в TRX с выпрыгиванием. Встать спиной к TRX. Петли отрегулировать на высоте колена, положить подъём левой ноги в петлю. Угол в колене правой ноги 90. Сделать глубокое приседание, и из приседа выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

3. Проходка. Сделать выпад вперёд правой ногой /угол в колене передней ноги 90 градусов коснуться левым коленом пола и вставая, пронести левую ногу в следующий шаг, не ставя на пол. Сделать 24 шага. Для усложнения взять в руки отягощения (например, медбол).

4. Зашагивание на тумбу. Сделать обычное зашагивание на правую ногу, левой ногой сделать мах коленом, как будто собираемся идти вверх, опуститься вниз на левую ногу и правой сделать выпад назад, вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз на каждую ногу.

Упражнения ОФП для развития скоростно-силовых качеств. Эти упражнения неплохо делать сериями и включать в эстафету, полосу препятствий или кардио разминку.

Начинающим

1. Выпрыгивания из группировки. Из положения группировки на корточках, выпрыгнуть высоко вверх и приземлиться на согнутые в коленях ноги в исходное положение.

2. Челночный бег. Обозначить отрезок бега при помощи двух линий, либо предметов, на расстоянии от 10 метров друг от друга. Задача преодолеть дистанцию в прямом и обратном направлении некоторое количество раз. Промежуточный финиш может быть обозначен касанием рукой и последующим разворотом на 180, либо об беганием препятствия.

3. Бёрпи с выпрыгиванием вверх. Из положения группировки на корточках, выпрыгнуть в упор лёжа, вернуться в положение группировки и выпрыгнуть вверх, мягко вернуться в исходное положение. Как вариант, при выпрыгивании в упор лёжа можно опускаться корпусом на пол.

4. Высокие прыжки с подъёмом коленей к груди. Из положения стоя, выпрыгнуть высоко вверх подтягивая согнутые в коленях ноги к груди. Повторить 15-20 раз. На время.

5. Прыжки через 4-8 барьеров.

6. Прыжки со сменой ног на гимнастической скамье. Встать лицом к гимнастической скамье, правая нога опирается мыском на скамейку, левая на полу. Толкнувшись ногой от скамьи выпрыгнуть вверх и в воздухе поменять ноги.

7. Прыжки через гимнастическую скамью. Встать боком к скамье и толкнувшись двумя ногами перепрыгнуть скамейку. Вернуться прыжком обратно. Выполнить 10-20 прыжков на месте. Выполнить прыжки с продвижением вперёд.

Для усложнения можно использовать следующие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге через гимнастическую скамью. Встать боком опорной ноги к скамье и толкнувшись перепрыгнуть скамейку. Сменить ногу и выполнить прыжок в обратную сторону. Выполнить 10-20 прыжков на месте. Выполнить прыжки с продвижением вперёд.

2. Запрыгивания на тумбу. Встать лицом к тумбе и сильно оттолкнувшись запрыгнуть наверх, на две ноги.

3. Спрыгивание с тумбы с последующим прыжком вперёд. Встать на тумбу, спрыгнуть мягко приземлившись на согнутые колени и тут же толкнувшись выполнить прыжок вперёд.

Упражнения для развития мышц корпуса + отжимания. Упражнения можно делать сериями с отдыхом в 30 сек, если повторяются мышечные группы, либо без отдыха, чередуя рабочие мышцы. Все планки можно усложнить, добавив в качестве опоры под ноги нестабильную платформу. В планках и отжиманиях уделять особое внимание пояснице и не допускать её прогибания, спина прямая, копчик подкручен внутрь, прямая мышца живота – сокращена. Положение локтей – под плечевыми суставами.

1. Планка на предплечьях. Принять положение упор лёжа на предплечья и оставаться в нём от 30 сек и более.

2. Планка + переход в упор лёжа. Принять положение упор лёжа на предплечья, перейти в упор лёжа и вернуться в исходное положение. Продолжать в среднем темпе от 30 сек и более.

3. Планка на предплечьях с подъёмом руки и ноги. Принять положение упор лёжа на предплечья и попеременно поднимать прямые правую руку+левую ногу и наоборот. Сохраняя равновесие, продолжать в среднем темпе от 30 сек и более.

4. Скалолаз. Принять положение упор лёжа на предплечья, попеременно касаться правым коленом правого плеча снаружи и левым коленом левого плеча. Нога находится в одной плоскости с корпусом.

5. Боковая планка на предплечьях. Принять положение упор лёжа на бок. Опорная рука на предплечье, локоть под плечом, угол в локте 90. Нижняя опорная нога выпрямлена в колене, опирается на внешнюю сторону стопы и находится в одной плоскости с корпусом. Верхняя нога находится чуть впереди и вкрест нижней и опирается внутренней частью стопы. Поднять таз вверх и вытянуть свободную руку вверх. Сохранять равновесие и прямое положение корпуса от 30 сек и более. Повторить на другой бок.

6. Книжечка. Сесть на пол, руками можно легко опираться об пол позади себя, подтянуть согнутые колени к груди и вернуться в положение прямых ног и прямого корпуса, ноги не касаются пола, равно как и лопатки. Для усложнения вытянуть руки вперёд или держать за головой, не давя на шею.

7. Склёпка. Лечь на спину, прямые руки вытянуть за головой. Одновременно оторвать руки и ноги от пола и коснуться ладонями носков в самой высшей точке, вернуться в исходное положение.

8. Уголок сидя на полу. Сесть на попу, руки в стороны, поднять прямые в коленях ноги на 45 от пола. Сохраняя равновесие удерживать уголок от 30 сек и далее.

9. Лодочка. Лечь на живот, оторвать прямые руки и ноги от пола и удерживать от 30 сек и более. Колени и бёдра не касаются пола.

10. Рыбка. Лечь на живот, оторвать прямые ноги от пола и удерживать от 30 сек и более. Колени и бёдра не касаются пола.

11. Лодочка на спине. Лечь на спину, прямые руки за головой, оторвать прямые руки и ноги на 30 градусов от пола, удерживать от 30 сек и более.

12. Удержание прямых ног лёжа на боку. Лечь на бок, прямые ноги оторвать от пола на 30 градусов и удерживать от 30 сек и более.

13. Ножницы лёжа на животе. Лечь на живот, оторвать прямые ноги от пола на угол 30 градусов и делать скрестные движения от 30 сек и более.

14. Ножницы лёжа на спине. Лечь на живот, оторвать прямые ноги от пола на угол 30 градусов и делать скрестные движения от 30 сек и более. Колени и бёдра не касаются пола.

15. Отжимания. Принять положение упор лёжа, ладони шире плеч, спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

16. Координационные отжимания. Отжимания с шагом, руки вместе - ноги широко, руки в стороны-ноги вместе + отжимание

Также возможно применение на занятиях усложненных упражнений:

17. Крокодил. Отжимания с узкой постановкой рук. Исходное положение руки находятся на уровне грудной клетки, локти смотрят назад. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

18. Отжимания с хлопком. Принять положение упор лёжа, ладони шире плеч, спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и резко оттолкнувшись вверх хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.

19. Отжимания от 2х медболов. Принять положение упор лёжа – ладони опираются на медболы, спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

20. Отжимания от 1-ого медбола, одной рукой. Принять положение упор лёжа – одна ладонь опирается на медбол, другая об пол, спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение. Сделать 10-15 повторений и поменять руки.

21. Отжимания от 1-ого медбола двумя руками. Принять положение упор лёжа – обе ладони опираются на медбол, локти смотрят в стороны. Спина прямая – копчик подкручен вниз, прямая мышца живота сокращена. Сгибая руки в локтях, опуститься максимально вниз, не касаясь пола и с выдохом вернуться в исходное положение.

Пример комплекса упражнений ОФП (один круг – 10-15 минут, выполнить 2-3 раза), первый вариант:

- Подъем на одной ноге на полупальцы с секундной фиксацией наверху по 20 повторов.
- Перекаты верхние или нижние под счёт 10-15 раз. Или стульчик 30 секунд, затем 15 подъёмов в стульчике на полупальцы и ещё 30 секунд сидим.

- Упор лёжа - отжимания под счёт, мальчики стоят в упоре лёжа - девочки отжимаются и наоборот + все вместе.

- Лодочка 60 секунд
- Уголок 30 секунд
- Планка на предплечьях 60 секунд
- Рыбка 60 секунд
- Переход из планки на предплечья и обратно 30 секунд
- Склёпка 15 раз
- Боковые планки на предплечьях по 30 секунд

Пример комплекса упражнений ОФП, второй вариант. Работа по станциям, количество станций соответствует количеству участников.

Время работы 30 секунд, затем объявляется переход/

Например, 6 участников:

- Скакалка
- Отжимания
- Перепрыгивание через гимнастическую скамью
- Подтягивания

- Склёпка
- Лодочка

Упражнения, развивающие собственно силовые способности в специальной физической подготовке:

- 3-5 трасс боулдеринга, который пролезается не с первой попытки или в итоге после небольшого упрощения. Непосредственно лазание трассы боулдеринга на легком или сильном нависании (трасса должна иметь две части и несколько различающихся силовых технических элементов)

- Упражнения на системборде на скалодроме. Выполнение перехватов и движений с удержанием зацепов различными хватами.

- Упражнения на кампусборде и системборде. Удержания зацепов и элементов тренажеров различными хватами, висы, выполнение различных движений: перемещение лестницей, дохваты, прыжки.

Упражнения, развивающие быстроту и скоростно-силовые способности в специальной физической подготовке:

- Лазание (на стенке боулдеринговой) без страховки трасс вверх на скорость. Также возможен вариант лазания трасс на скорость в сторону (траверс). Непосредственно лазание скоростной трассы на стенке боулдеринга. Разнообразие движений, прыжковые и динамические перехваты. Вначале допускается изучение трассы как визуальное, так и осуществление пробных попыток 2-4. Далее возможны такие варианты: лазание вверх до обозначенной зацепки или колокольчика в формате парной гонки; лазание по правилам классической скорости, можно с турнирной сеткой; лазание трассы с небольшим траверсом и потом вверх на время по очереди с записью результатов.

- Лазание вверх со страховкой на скорость (классический формат). Лазание трассы с верхней страховкой (или автостраховкой) без ограничений или с ограничениями по цветам и т.п.

- Лазание вверх на участке боулдеринга на скорость с ограничениями или без ограничений с использованием доп предметов: прищепки / магнетики. Прищепки можно цеплять на веревочку предварительно повешенную наверху. Магнетики на болты зацепов. Варианты заданий: на скорость индивидуально - кто быстрее развесит прищепки/магнетики, при этом лазание может быть с ограничением по цвету, например, какой цвет прищепки/магнетиков, такой и зацепок, с ограничением только для рук, или и для рук и для ног; второй вариант - в формате эстафеты с делением на 2-3 команды.

Упражнения, развивающие выносливость в специальной физической подготовке:

- Интервальное лазание кругов. Цель - пролезание предельной трассы (по выносливости), 45-60 перехватов, может состоять из нескольких кругов, без мест отдыха, с разнообразными хватами, техническими элементами и разным характером движений (быстрый, прыжковый, плавный и т.п.). Сет: определенное количество кругов в подходе с определенным временем работы на трассе (3-5 минут), несколько повторений (3-5 повторений) с определенным периодом отдыха (10-12 минут). Период отдыха между подходами должен быть не достаточным для полного восстановления. Второй и последующие подходы осуществляются на фоне увеличивающегося утомления.

- Интервальное лазание трасс боулдеринга. 4-5 трасс боулдеринг, который пролезается не с первой попытки или в итоге после небольшого упрощения. Непосредственно лазание трассы боулдеринга (трасса не должна иметь простые части). Характер трасс - силовой, но все трассы разнообразны по движениям, в том числе и характеру движений. Участники, даже пролезая трассу до ТОПа, продолжают лезть по трассе. Работа каждого участника на своей трассе 3-4 минуты (фиксирование количество пролазов или промежуточных результатов), потом участники

- меняются трассами. Работа в паре (один лазает - другой отдыхает) или отдельно добавлять интервал отдыха.

- Интервальное лазание трасс трудности. Время работы на одной трассе 3-6 минут без мест отдыха, трасса примерно предельного (или чуть ниже - на плюс) уровня. Лазание трассы с нижней страховкой (в некоторых случаях может использоваться автостраховка или лазание с верхней). Лазание без зависов.

Упражнения, направленные на развитие технических навыков и умений:

- Лазание трасс боулдеринга на изучение/отработку новых технических элементов.
- Работа со снаряжением. Вщелкивание оттяжек в шлямбурные крючья и затем вщелкивание веревки в оттяжки.

Упражнения для заминки и развития гибкости.

Задача заминки успокоить нервную систему и запустить восстановительные процессы, а также развить гибкость связочного аппарата и подвижность суставов.

Подготовка к продольному шпагату:

• Принять позу голубя, правая нога впереди, согнута в колене- тянемся руками вперёд. Правая рука в упоре, сгибаем левую ногу в колене и вкладываем стопу в локоть левой руки отводя от себя, если возможно делаем замок руками. Отпускаем левую ногу и разворачиваем её в суставе коленом вверх- тянемся обеими руками к стопе, прижимая рёбра к бедру, стопа на себя, колено затянато. Повторяем на другую ногу.

• Принять позу бегуна (колено правой ноги 90, левая на носочке, колено затянато не касается пола). Опускаем колено левой ноги на пол, локти ставим на пол с внутренней стороны правой ноги, расслабляемся и дышим; левую ногу разворачиваем от себя и ставим на пятку, сидим на правой-пятка опущена, тянемся по возможности руками вперёд. Повторить на левую ногу.

• Садимся в шпагат на правую ногу, колено передней ноги затянато, на пятке едем вперёд. Колено задней ноги может быть согнуто, стопа выворотом. Остаться минуту.

• Повторить на левую ногу.

Подготовка к поперечному шпагату:

• Встаём в широкое плие, носки выворотом, садимся вниз и упираемся локтями в колени, расслабляем паховые мышцы, копчик смотрит вниз, спина прямая.

• Садимся в разножку как можно шире, тянемся руками по полу вперёд, спина прямая, колени затянаты.

• Ложимся в лягушку, колени на одной линии, стопы прижаты. Опускаемся на локти, копчик подкручиваем вверх, спина прямая. Вытягиваем руки вперёд и ложимся грудной клеткой на пол, с выдохом расслаблять паховые мышцы. Остаться минуту.

• Садимся на поперечный шпагат. Ноги выворачиваем коленями вверх и на пяточках разъезжаемся в стороны, колени затянаты, руки в упоре на полу. Остаёмся минуту или чуть больше.

Тянем плечевые суставы, мышцы спины и задней поверхности бедра.

• Садимся на пол, ноги в упоре. Ставим прямые руки в пол на ладони за спину, шире плеч, пальцами от себя. Плавное начинаем ехать руками назад, растягивая плечевые суставы.

• Тянем складочку на полу, руками захватить стопы и прижать рёбра к бёдрам, пятками едем вперёд стараясь вытянуть колени полностью, но при этом рёбра прижаты к бёдрам.

Упражнения на расслабление:

• Садимся на пол, обхватываем колени руками и катаемся с круглой спиной.

• Руками берёмся скрестно за большие пальцы ног и перекатываемся из положения сидя в позу ноги за головой. Остаться в плуге, взяться за стопы и затягиваем колени, шея расслаблена.

Возвращаемся в положение лёжа на спине.

• Ноги согнуть в коленях и поставить в упор. Правое колено кладем на левое и уводим ноги влево, расслабляем поясницу, повторить в другую сторону.

Упражнения, которые используются для разминки:

Разминка состоит из кардио разминки, упражнений на координацию, суставной разминки, специальной разминки.

Задачи кардио разминки повысить пульс, подготовить организм к нагрузке, обеспечивая прилив крови к активным мышцам.

Пример проведения разминки:

• Прыжки на скакалке необходимо выполнить заданное количество прыжков за отведённое время / 100-500 прыжков/

• Двойные прыжки на скакалке

- Прыжки через большую скакалку – кто больше
- Прыжки переменным шагом
- Координационный бег. Спина, приставной шаг-по хлопку повороты на 180 и 360, скрестный шаг, челночный бег. Бег на месте. Ускорения, высоко поднимая колени, пятки назад.
- Прыжки на мате и на твёрдой поверхности. Колени к груди, ноги в стороны – руки вместе.
- Выпрыгивания из упора сидя. Упор сидя-упор лёжа + выпрыгивание.
- Игровая разминка. Подвижные игры с мячом или без.

Упражнения на координацию. Выполняются в начале тренировки. Можно включать в полосу препятствий, специальную разминку или отдельным блоком.

- Координационная лесенка - прыжки, бег
- Слэклайн
- Баланс борд

Суставная разминка 5 минут. Задача, совершая движения характерные для каждого сустава обеспечить приток синовиальной жидкости в полость сустава и подготовить его к последующим нагрузкам. Необходимый минимум – 20 движений в каждом суставе.

- Шея-вращение, повороты, наклоны
- Плечи-вращения прямыми руками в разные стороны
- Позвоночник грудной отдел и поясничный сгибание/разгибание
- Тазобедренные суставы-вращение
- Колени, локти -сгибание/разгибание
- Голеностоп-подъем на носки

Специальная разминка. Задача подготовить связочный аппарат к нагрузкам и улучшить гибкость.

- Вращение кистями, волна, сгибание/разгибание пальцев + растягивание предплечий
- Наклоны в стороны. Руки соединяем в замок над головой и делаем плавные наклоны в стороны, удерживая корпус и руки в одной плоскости. растягиваем широчайшие мышцы
- Вращение коленями внутрь и наружу
- Руки в замок перед собой, наклоняемся вперёд, вес на пятках, колени затянуты, копчик смотрит вверх. Отсюда стопы соединяем вместе, колени сгибаем кладем рёбра на бедра, ладони под стопы пальцами к себе и затягиваем колени, стараясь не округить поясницу, шея расслаблена. растягиваем поясницу и заднюю поверхность бедра

• Ноги широко, стопы выворотом носками наружу, также с рукам наклоняемся вперёд, затем к правой ноге, рёбрами прижимаемся к бедру, между ног и к левой (все наклоны на выдохе-выдох активный ртом). Чуть соединяем стопы, разворачиваем их параллельно друг другу носками вперёд, берёмся за пятки изнутри и уходим в глубокий наклон вниз. Растягиваем поясницу и заднюю поверхность бедра

• Садимся на колени, в позу ребёнка. Выходим в собаку мордой вниз - пять дыханий, затем через упор лёжа или через кошку в собаку мордой вверх - левую руку опускаем на локоть, правой захватываем голеностоп, если можем вкладываем в локоть, повторяем на левую ногу. Возвращаемся в собаку и шагаем правой ногой между рук- поза бегуна (колени правой ноги 90, левая на полупальцах, колено затянута не касается пола). Опускаем колено левой ноги на пол, локти ставим на пол с внутренней стороны правой ноги, расслабляемся и дышим; левую ногу разворачиваем от себя и ставим на пятку, сидим на правой - пятка на полу, тянемся по возможности руками вперёд. Собака мордой вниз и повторяем на левую ногу. Растягиваем поясницу, заднюю и переднюю поверхность бедра, паховые мышцы.

• Садимся в бабочку, берёмся руками за стопы и хлопаем, максимально быстро, растягиваем приводящие мышцы бедра

• Мостик 10 счётов, и в складочку с выдохом тянемся к носкам, вытягивая поясницу – рёбра прижаты к бедрам. Растягиваем прямую мышцу живота, поясницу и заднюю поверхность бедра

Подвижные игры на скалодроме и в зале, которые могут быть использованы для улучшения навыков и умений необходимых для скалолазания

«Акулы и рыбки»

Дети делятся на 2 команды. Команда «акул» называет цвет зацепов и считает до 5, команда «рыбок» должны найти зацепы соответствующего цвета под руки и ноги и зафиксировать себя на них, оторвав ноги от мата. Кто из «рыбок» не справляется с заданием, того съедают акулы. Потом участники меняются.

«Пазл»

Можно играть двумя командами. На скалодроме предварительно развешиваются кусочки 2-х разных пазлов, по команде игроки должны собрать все свои детали и сложить картинку. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

«Скаложорка»

Каждый игрок пролезает трассу или траверс от старта до финиша и «съедает» одну или две зацепы, потом лезет следующий и уже не может использовать эти зацепки.

«Дополнение»

Игра для двух-трёх детей с одинаковым уровнем лазанья Начните, определив первую последовательность из трех-пяти ходов. Первый скалолаз пролезает назначенный маршрут, а когда заканчивает, добавляет еще один ход. Каждый раз, когда участник завершает последовательность он добавляет еще ход. Можно играть "только руками", для ног можно использовать любые зацепы, или же определить все точки опоры. «Дополнение» - игра для наращивания выносливости и запоминания последовательностей.

«Пятнашки» или «Салочки»

Классическая игра в «пятнашки», с одним лишь изменением – дело происходит на скалодроме. Цель – запятнать кого-то, если запятнали тебя. Отлично подходит для детей, развивает выносливость.

«На одной руке/ноге»

Два или более скалолазов принимают решение о последовательности зацепок и количестве попыток на прохождение и пытаются пролезть его с помощью одной руки или ноги. Это можно сделать дополнительным усложнением к какой-нибудь из игр или же самостоятельной игрой. Она улучшает способность располагаться на стенде и значительно укрепляет ваши руки/ноги.

«Твистер»

Выделите участок стены и просто играйте, как играли бы в «Твистер». По тем же правилам. Улучшает выносливость и равновесие.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной

безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.

4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

2. Общая продолжительность прогулки составляет 1 – 4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов 30 дней.

3. Во время привалов без надобности не разводить костры. Разводя костер соблюдать все правила противопожарной безопасности.

4. Не пробовать на вкус неизвестные растения плоды и грибы.

5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.

9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
 2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.
- Принять душ и вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в случае, если вы заблудились в лесу.

Надо немедленно остановиться и присесть. И больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать можно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь.

Для этого:

1. Вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.
2. Если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Прислушайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходите «на воду» - вниз по течению. Ручей выведет к реке, а река к людям.
3. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.
4. Выйти к людям помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Хорошие проводники в лесу – пчелы. Надо выйти на поляну, посмотреть в какую сторону они улетают, и вслед за ними идти.

Помните! *Прежде чем войти в лес, надо посмотреть карту или хотя бы нарисованный от руки план местности, запомнить ориентиры. Это займет не более 5 минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Очень полезно время от времени ориентироваться на местности – смотрите на это как на тренировку внимания.*

Требования безопасности во время некоторых стихийных бедствий.

Наводнения:

- Постараться собрать все, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства.
- Спасать людей, отсеченных стихией от остальных, оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.
- Если есть опасность оказаться в воде, то до прибытия помощь следует снять обувь и освободиться от тяжелой и тесной одежды.
- Наполнить рубашку и брюки легкими плавающими предметами (мячики, пустые пластмассовые бутылки и т.д.).
- Использовать столы, автомобильные шины, запасные колеса, спасательные пояса, чтобы удержаться на поверхности.
- Прежде чем соскользнуть в воду, вдохнуть воздуха, схватиться за первый попавшийся предмет и плыть по течению, пытаясь сохранять спокойствие.
- Прыгать в воду только в последний момент, когда нет больше надежды на спасение.

Сели и оползни:

- Покинуть опасную зону.
- Сообщить властям о наличии признаков приближения сели.

- В местах повышенной опасности передвигаться с большим вниманием.
- Принять меры предосторожности, бросив предварительно несколько камешков в опасную скалу, чтобы убедиться, есть ли уже первые признаки надвигающегося селя.
- Узнать о существовании специальных планов по защите людей, для того чтобы быть готовым участвовать в их претворении.

1. Лавины:

Лавины обычно сходят со склонов гор, покрытых снегом, и могут угрожать жизни и деятельности людей. Существует три типа лавин. Лавина из свежавывавшего снега (образуются во время снегопада и после него); лавина, связанная с ломкой пластов снежного покрова; лавина, возникшая из-за таяния снега.

Необходимо помнить следующее:

- Никогда не подвергайте себя риску в горах, сразу после сильного снегопада, не передвигайтесь по склонам с наклоном свыше 30 градусов.
- Преодолевайте склоны на возможно большей высоте.
- Перемещайтесь рано утром и с большой осторожностью.
- Носите с собой электронные поисковые приборы.
- Получайте информацию о лавинах из специальных бюллетеней.
- При приближении лавины немедленно избавьтесь от всех вещей и, стараясь принять горизонтальное положение, удерживаться на поверхности снега с помощью плавательных движений. «Плыть» надо к краю снежной стремнины, где скорость ниже.
- Затем колени надо подтянуть к животу, а сжатыми в кулак руками защищать лицо от снежной массы. Это поможет, чтобы не забили рот и нос, и у лица создается небольшое воздушное пространство, которое потом даст возможность дышать.
- Когда лавина остановилась, попробуйте сначала расширить пространство перед лицом и грудью. Затем надо определить, где верх, а где низ. Если, заблудившиеся под водой, используют для этого пузырьки воздуха, то здесь необходимо набрать немного слюны и дать ей свободно вытечь. В соответствии с законом всемирного тяготения слюна укажет, где низ, и вам следует двигаться в прямо противоположном направлении.
- Двигаться вверх нужно, не теряя самообладания, помня, что страх и бессмысленные движения только воруют у вас силы, тепло и кислород. Бесполезно и кричать: снег полностью поглощает все звуки.
- Ни в коем случае не давайте себе спать. Терпеливо пробирайтесь вверх.

Требования безопасности при купании в походе.

1. Купание в туристском походе, экспедиции, экскурсии является одним из наиболее ответственных моментов и требует от руководителя повышенного внимания.

В походе, экспедиции, экскурсии купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели!

2. Купание в населенных пунктах или вблизи них проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель лично обязан проверить глубину, скорость течения и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, песчаное или галечное дно, отсутствие старых свай, камней, ям и т.д.

3. При отсутствии спец. оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне мест спуска канализационных вод, ливневых стоков и др. источников загрязнения вод, мест водопоя животных, особенно лошадей.

4. Места для купания в руках следует выбирать выше места спуска сточных вод, участков, используемых для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.
5. Категорически запрещается купание в водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов и дамб; в границах первого пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого снабжения.
6. Глубина места купания при скорости течения не выше 0,3 м/с должны быть не более 1,2 м.
7. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением вдоль берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания нужно показать всем купающимся. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 С.
8. Если туристская группа имеет свои лодки, то они должны патрулировать участок, отведенный для купания.
9. Каждое купание проводится только с разрешения руководителя, для наблюдения и своевременного оказания помощи руководитель и его заместитель должны находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует их привлечь к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купания.
10. Одновременно может купаться не более 8 человек. И не более 10 минут.
11. Во время купания не допускается криков. Объяснить участникам, что крик есть сигнал о помощи.
12. **Категорически запрещается:**
 - а) купание с лодки, ныряние с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время;
 - б) купание после приема пищи в течение 45-50 минут.

Требования безопасности при организации бивака.

При выборе места бивака необходимо учитывать следующие требования:

1. Не следует устраивать бивак в зарослях и густых кустарниках. Здесь велика опасность возникновения лесного пожара.
2. Рядом с биваком не должно быть высохших, подгнивших деревьев, которые при порыве ветра могут упасть на палатки.
3. Бивак располагается на возвышенном месте, исключающем затопление водой во время дождя.
4. Если на месте много комаров, то бивак устраивают на высоком открытом месте, продуваемом ветром.
5. Не допустимо разведение костра под ветвями деревьев и на корнях, на торфяниках, вблизи построек.
6. Костер не должен располагаться ближе чем 5 м от палаток.
7. Топоры, пилы, ножи должны находиться в определенных местах в положении, исключающем случайное ранение.
8. При приготовлении пищи у костра необходимо иметь закрывающую тело одежду, брезентовые рукавицы.

Требования безопасности при организации страховки.

1. Страховка и самостраховка обязательны, когда существует опасность падения, получения травмы и когда отсутствует возможность для самозадержания.
2. Выбирать наиболее эффективные способы страховки с учетом специфики месторасположения группы.
3. Положение тела и страховочной веревки должно обеспечивать устойчивость.

4. Страховщик для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов должен быть одетым, действовать в каске, рукавицах.
5. Страховщик не должен стоять под лезущим вверх.
6. Страховщик внимательно следит за действиями партнера и своевременно отдает или выбирает веревку.
7. Страховку и самостраховку выполнять с использованием различных опор.
8. Страховка осуществляется двумя руками через хорошо забитый крюк, дерево или предварительно обработанный скальный выступ.
9. При страховке не допускать большого провисания веревки – это увеличивает силу динамического удара.
10. При падении страховщик должен потратить веревку согласно нормативам, что уменьшает силу динамического удара.
11. Во избежание травм не держать руки близко к карабину и скальному выступу.
12. Повторяем, быстрота передвижения не должна достигаться за счет уменьшения безопасности.
13. В каждом конкретном случае выбирать наиболее подходящий и быстро организуемый способ страховки.
14. Турист, не подготовленный к организации надежной страховки и самостраховки в различных условиях, не должен допускаться к восхождению.
15. Не прекращать страховку, пока страхуемый не преодолеет трудного участка и не организует самостраховку.
16. Непрерывно следить за состоянием звеньев, составляющих цепочку: крюк (ледоруб) – карабин – веревка – турист.
17. При попеременной страховке один из туристов должен стоять на самостраховке на одном месте и быть готовым удержать на веревке сорвавшегося товарища. На сложных и опасных участках одновременное движение всей связки не допускается. На маршрутах, требующих попеременной страховки, связка должна состоять не более чем из 3 человек.
18. Одновременная страховка допускается лишь в относительно легких случаях при движении:
 - По пологим склонам с большим количеством скальных выступов;
 - По несложным хребтам и гребням;
 - По снежным и ледовым склонам, когда отсутствует серьезная опасность падения;
 - По закрытым ледникам.
19. При одновременной (взаимной) страховке всем туристам в связке движется одновременно, организуя страховку в процессе движения.
20. Не допускается одновременной страховки при движении по несложным, но опасным маршрутам. На сложных участках попеременную страховку не заменять одновременной.

Инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме

1 Общие положения

1.1 Скалолазание требует высокой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности определяется правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый обучающийся.

1.2 Настоящая инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий занятий. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.

1.3 Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех обучающихся.

1.4 Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома педагога.

1.5 Обучающиеся обязаны неукоснительно выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время занятий скалолазания.

1.6 В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, обучающийся обязан обратиться за разъяснением к педагогу и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.

1.7 К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с техникой.

1.8 Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании и наличия специальных матов при лазании боулдеринга, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).

1.9 Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием специального снаряжения (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

1.10 При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом педагогу.

1.11 Каждый должен быть максимально внимательным к другим занимающимся, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

1.12 О каждом несчастном случае, необходимо сообщить педагогу.

2 Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме

2.1 Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым мешая другим обучающимся заниматься и создавать дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2 Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины.

2.3 Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму.

2.4 Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами.

2.5 Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могут упасть вниз.

2.6 Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника.

2.7 Запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

2.8 Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и газированную воду в зоне лазания.

2.9 Запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепов.

2.10 В зонах сильного нависания запрещается лазание с верхней страховкой.

2.11 Запрещается подниматься без страховки на высоту выше рекомендованной на данном скалодроме.

2.12 Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.

2.13 Запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора, педагога.

2.14 Запрещено находиться и лазать на секторах, обозначенных знаком «закрито».

2.15 Запрещается залезать на непредусмотренной для лазания поверхности скалодрома, конструкции.

2.16 Запрещается самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепов или рельефов на стенах.

2.17 Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза).

2.18 Запрещается лазать на скалодроме без сменной обуви либо босиком.

2.19 Запрещается нахождение в скальных туфлях вне зоны лазания скалодрома.

2.20 Запрещается лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

3 Правила техники безопасности при лазании с «верхней» страховкой

3.1 «Верхняя» страховка и лазание с «верхней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром педагога.

3.2 Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

3.3 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.

3.4 Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.

3.5 Страховочная веревка должна быть прикреплена к обучающему узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо прищелкнута двумя муфтованными карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

3.6 При осуществлении «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки с муфтованными карабинами, расположенные не далее двух метров друг от друга или через специальное устройство станции верхней страховки.

3.7 Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

3.8 При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем.

3.9 Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

3.10 Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.

3.11 Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

3.12 Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин.

3.13 Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.

3.14 В зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.

3.15 При лазании с выщелкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании (в случае маятника) скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям.

3.16 При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота.

3.17 При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.

3.18 При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан ввязываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота.

3.19 Запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

4 Правила техники безопасности при лазании с «нижней» страховкой.

4.1 «Нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний.

4.2 Каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия в случае несчастного случая.

4.3 Пользователь обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

4.4 Запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

4.5 Запрещено лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.

4.6 Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот).

4.7 Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя данной системы или указаниям инструктора.

4.8 Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.

4.9 Веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних.

4.10 Обязательно вщелкивание веревки в первую оттяжку.

4.11 Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек.

4.12 Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста.

4.13 Во избежание опасного падения, необходимо при вщелкивании первой либо первых двух оттяжек осуществлять «гимнастическую» страховку.

4.14 Запрещается при лазании с «нижней» страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.

4.15 Во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

4.16 Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва.

4.17 Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.

4.18 Страхующий должен обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также падение на других посетителей.

4.19 Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).

4.20 Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падало вниз.

4.21 Для исключения возможности падения, лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.

4.22 Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

5 Правила техники безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале

5.1 «Гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром педагога.

5.2 Запрещено подниматься выше, чем рекомендовано на данном скалодроме.

5.3 Перед прохождением боулдеринговой трассы необходимо убедиться, что маты уложены правильно, отсутствуют щели между матами, маты скреплены соответствующими фиксаторами, на матах нет посторонних предметов.

5.4 Запрещается располагать переносимые маты, таким образом, при котором они могут стать причиной травм любого находящегося в зале.

5.5 Перед началом прохождения трассы пользователь обязан предупредить окружающих о своем намерении лезть, и убедиться, что не будет создана помеха для других посетителей, как лазающих, так и находящихся внизу.

5.6 Запрещается прыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед прыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки.

5.7 При падении на страховочный мат, во избежание причинения себе травм необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряженными ногами или кувырком).

5.8 Запрещается принимать положение тела «вниз головой».

5.9 В процессе лазания необходимо избегать опасного положения тела, избегать расклинивания любых частей тела.

5.10 Запрещено придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей.

5.11 В боулдеринговом зале запрещено лазание в страховочной системе, особенно при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях.

5.12 Запрещено стоять и сидеть под лезущим человеком, лазать над другими лезущими людьми.

5.13 Обучающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих.

5.14 Запрещается оставлять мешок с магнезией на матах.

5.15 При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

6 Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховкой

6.1 «Автоматическая страховка» предназначена для использования только одним человеком.

6.2 Применение «автоматической страховки» допускается пользователями с массой тела согласно инструкции по пользованию устройства.

6.3 Запрещается производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки обучающихся в возрасте до 10 лет.

6.4 Обучающиеся в возрасте до 18 лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии инструктора или педагога.

6.5 Перед прищелкиванием к «автоматической страховке» необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками.

6.6 При присоединении к «автоматической страховке» необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы.

6.7 После вщёлкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу.

6.8 Перед началом лазания пользователь обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий.

6.9 Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления «автоматической страховки».

6.10 Пользователь обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить педагогу.

6.11 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы.

6.12 Запрещается при спуске раскачиваться, а спустившись вытягивать стропу до упора.

6.13 Обучающийся, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты.

6.14 После тренировки пользователь обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте.

6.15 В начале маршрута оборудованным автоматической страховкой обязательно должны быть установлены ворота безопасности, препятствующие лазанию без вщёлкивания в автоматическую страховку.

7 Правила техники безопасности после окончания занятия

7.1 Провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить педагогу.

7.2 Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место.

7.3 Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить педагогу.

8 Правила поведения при травмоопасных случаях

8.1 Обратиться к дежурному администратору, педагогу или любому другому сотруднику с описанием ситуации.

8.2 Администратор, педагог в случае необходимости вызовет машину скорой помощи и оказывает первую доврачебную помощь.

Индивидуальный образовательный маршрут

Ф.И.обучающегося _____

Название программы _____

Сроки реализации _____

Возраст обучающегося _____

Цели и задачи индивидуального образовательного маршрута

№ п/п	Тема занятия	Виды и способы деятельност и	Результат		Интеграция с другими специалистами (консультирован ие, мастер- классы, беседы и т.д.)	Примечание (что удалось на данном занятии, над чем следует работать и т.д.)
			Планируемы й	фактически й		

Успехи и достижения _____